SZKOŁA GŁÓWNA GOSPODARSTWA WIEJSKIEGO W WARSZAWIE
INSTYTUT NAUK O ŻYWIENIU CZŁOWIEKA
KATEDRA DIETETYKI, PORADNIA DIETETYCZNA

Warszawa, 15.06.2022

RAPORT Z UDZIAŁU UCZNIÓW SZKOŁY PODSTAWOWEJ W OGÓLNOPOLSKIM BADANIU ŻYWIENIA I AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ NASTOLATKÓW

Szanowna Państwo,

niewłaściwy sposób żywienia zwiększa ryzyko otyłości i chorób przewlekłych m.in. cukrzycy, chorób układu sercowo-naczyniowego. Okres dorastania jest kluczowym etapem w życiu człowieka, bowiem zachodzą wówczas intensywne zmiany biologiczne, fizjologiczne i psychologiczne, a jednocześnie jest to czas kształtowania się indywidualnych nawyków i wzorców zachowań, w tym nawyków żywieniowych i aktywności fizycznej, które mają wpływ na aktualny stan zdrowia dzieci i młodzieży, ale także na ich stan zdrowia w przyszłości. Mając powyższe na uwadze zaprosiliśmy uczniów Państwa szkoły do udziału w ogólnopolskim badaniu ankietowym, którego celem była analiza sposobu żywienia i poziomu aktywności fizycznej dzieci i młodzieży w wieku 10-16 lat, w okresie nauczania zdalnego spowodowanego zagrożeniem COVID-19 w porównaniu z normalnym okresem w ciągu roku, kiedy nauka w szkołach podstawowych jest prowadzona w sposób stacjonarny. Serdecznie dziękujemy za udział uczniów Państwa szkoły w ankiecie, której wyniki przedstawiamy w poniższym raporcie.

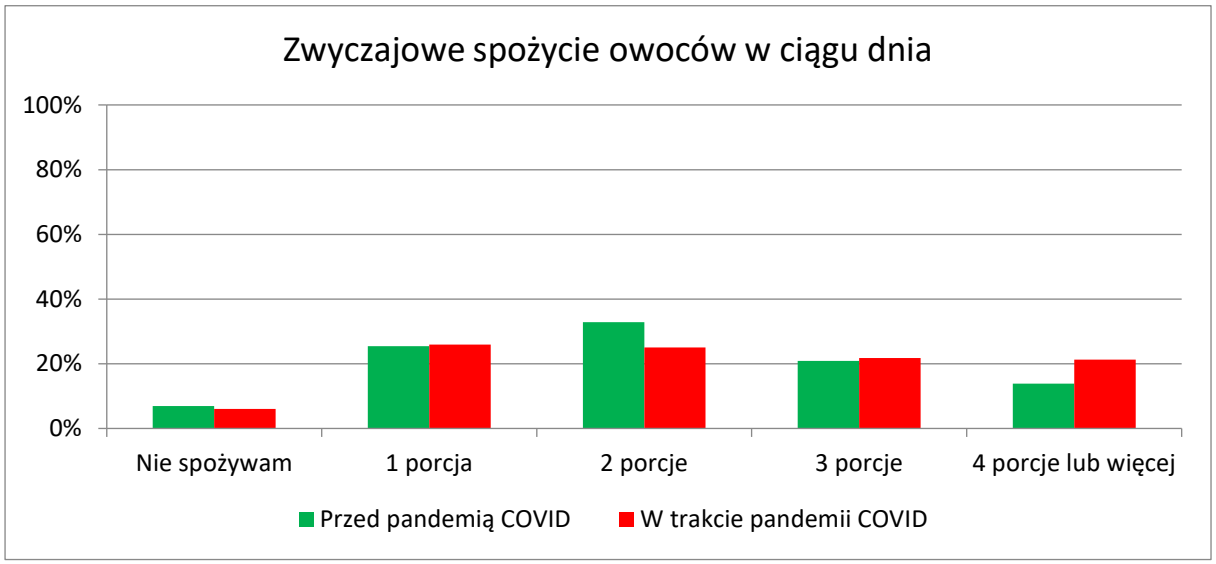
Szkoła Podstawowa nr 2 w Sierakowicach

W badaniu wzięło udział 5178 dzieci i młodzieży z całej Polski. Ze Szkoły Podstawowej w Sierakowicach w ankiecie wzięło udział 216 dzieci. Charakterystyka uczniów została podana poniżej.

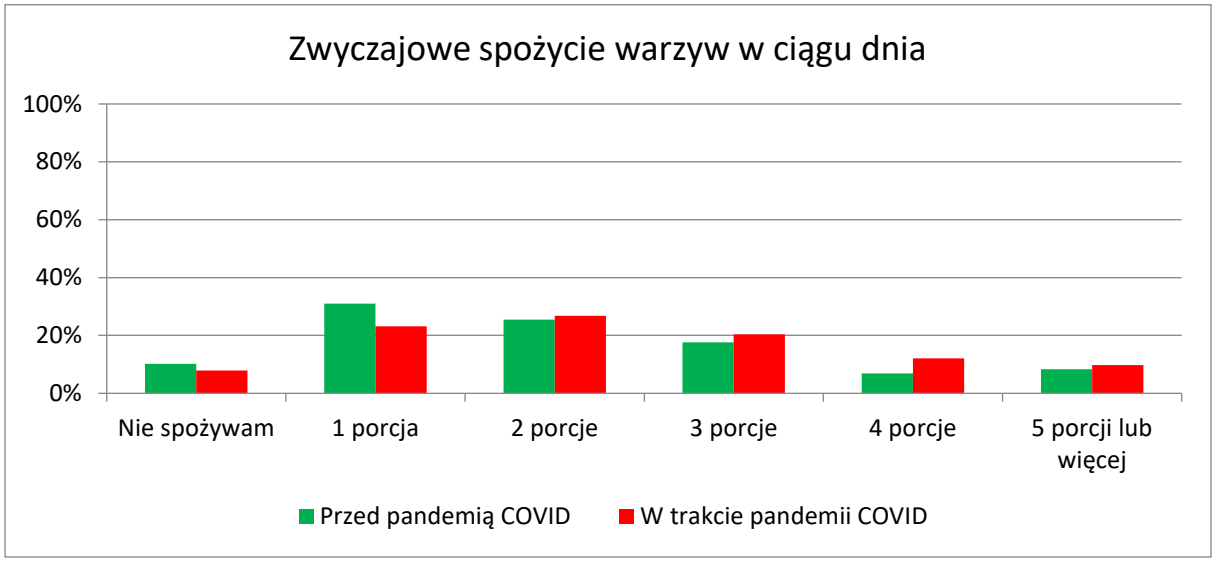
Wiek	Liczba uczestników
10 lat	22
11 lat	63
12 lat	34
13 lat	53
14 lat	35
15 lat	9
Dziewczęta	146
Chłopcy	70

02-776 Warszawa, ul. Nowoursynowska 159 C, tel. (22) 59-371-86, e-mail: aleksandra_kolota@sggw.edu.pl

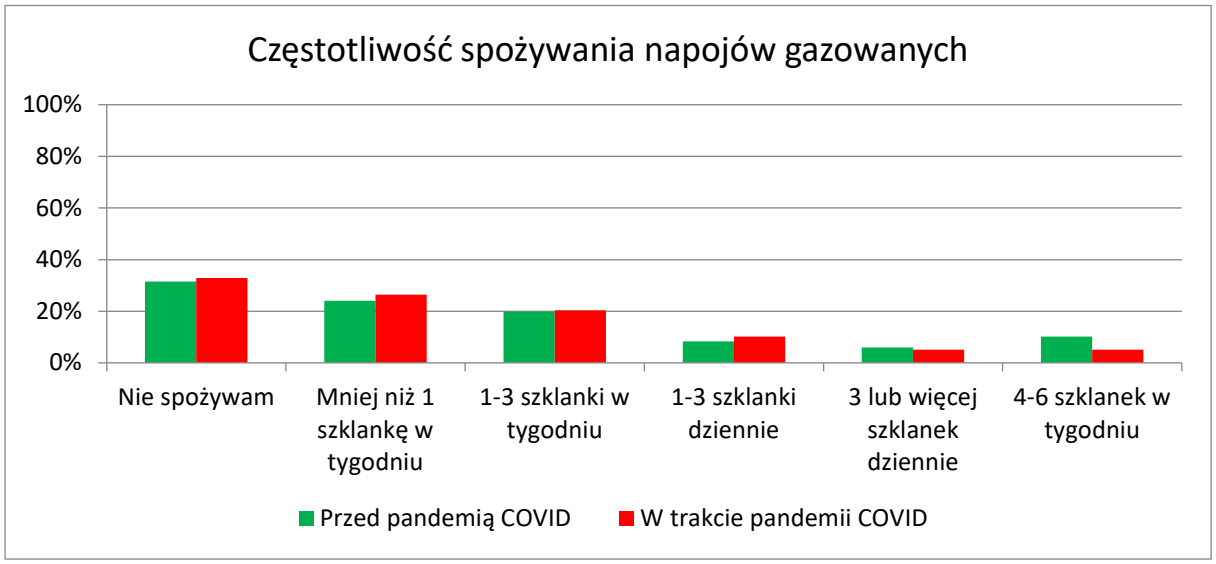
SPOSÓB ŻYWIENIA UCZNIÓW SZKOŁY



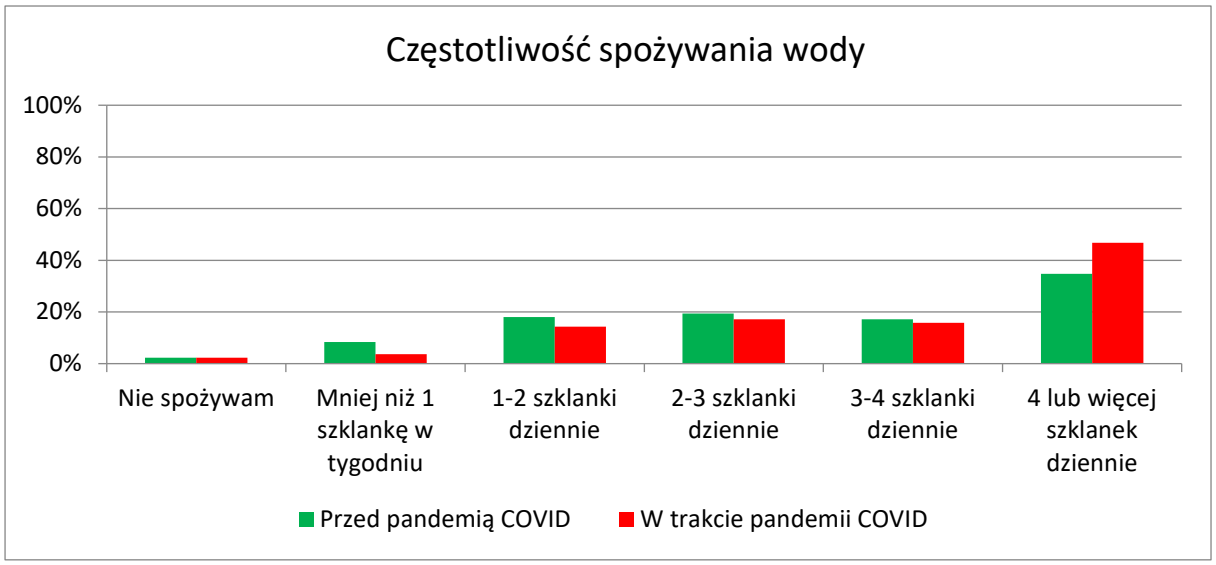
Większość uczniów zadeklarowała, że przed pandemią spożywała 1-2 porcje owoców dziennie, natomiast w trakcie pandemii zwiększył się odsetek uczniów deklarujących spożywanie 4 i więcej porcji owoców dziennie.



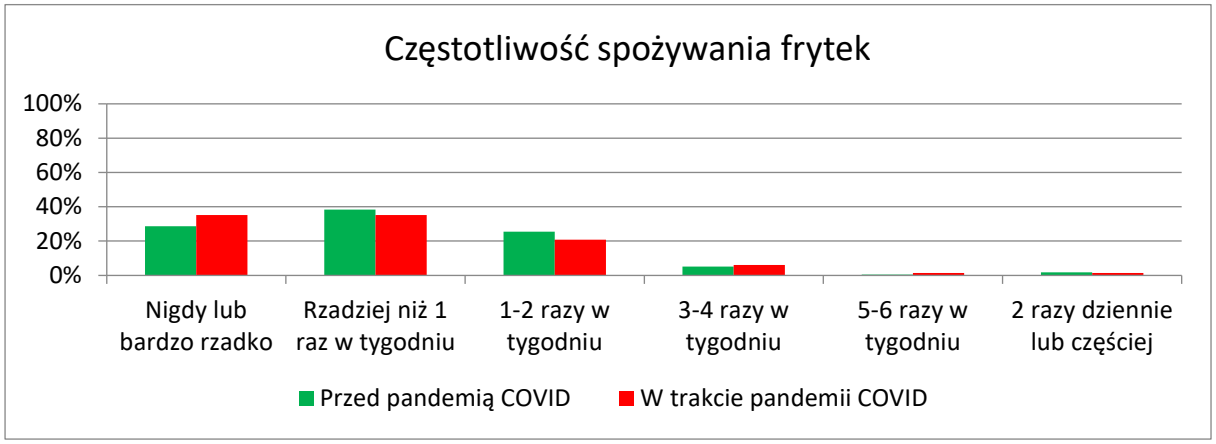
Około połowa uczniów zadeklarowała, że przed pandemią spożywała 1-2 porcje warzyw dziennie, natomiast w trakcie pandemii zmniejszył się odsetek uczniów deklarujących spożywanie 1 porcji warzyw dziennie.



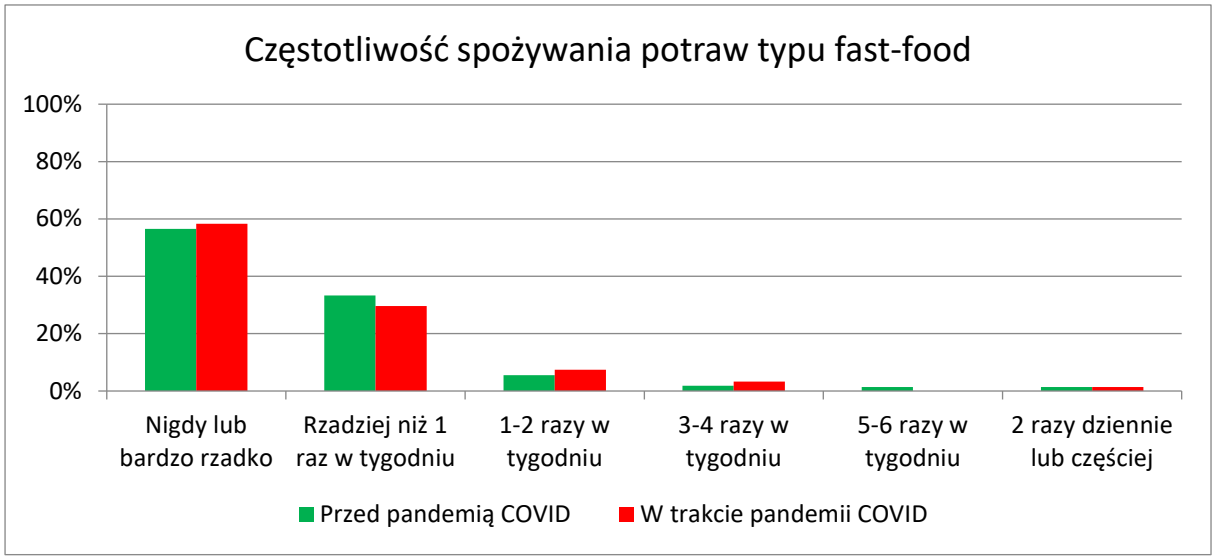
Około połowa uczniów zadeklarowała, że zarówno przed pandemią, jak i w trakcie pandemii nie spożywała napojów gazowanych.



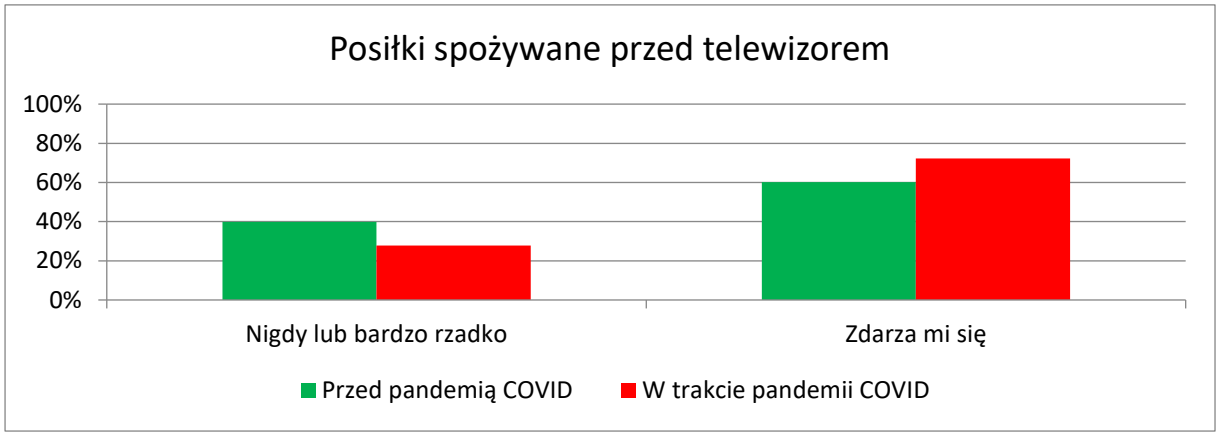
Większość uczniów zadeklarowała, że przed pandemią spożywała 2 i więcej szklanek wody dziennie, natomiast w trakcie pandemii zwiększył się odsetek uczniów deklarujących wypijanie 4 lub więcej szklanek wody dziennie.



Większość uczniów zadeklarowała, że zarówno przed, jak i w trakcie pandemii spożywała frytki rzadziej niż raz w tygodniu lub nigdy.



Większość uczniów zadeklarowała, że zarówno przed pandemią, jak i w trakcie pandemii spożywała potrawy typu fast food rzadziej niż raz w tygodniu, bardzo rzadko lub nigdy.



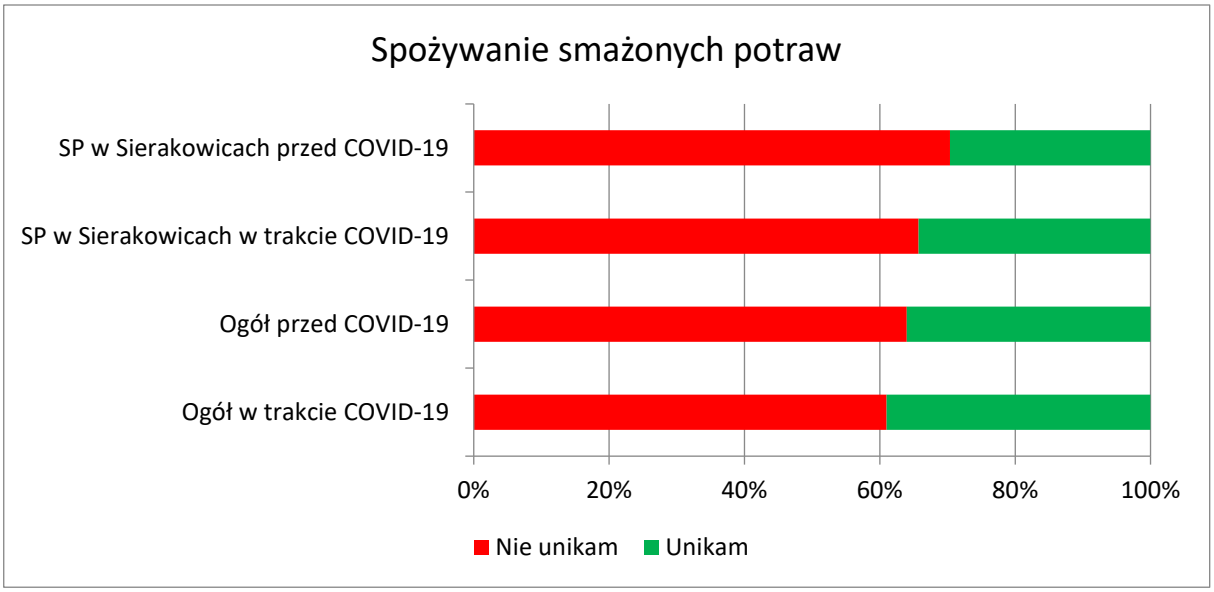
Spożywanie posiłków przed telewizorem w czasie pandemii zadeklarowało ponad 70% uczniów, natomiast przed pandemią odsetek ten był niższy o około 10%.

PREFERENCJE UCZNIÓW SZKOŁY DOTYCZĄCE PRODUKTÓW SPOŻYWCZYCH (%)

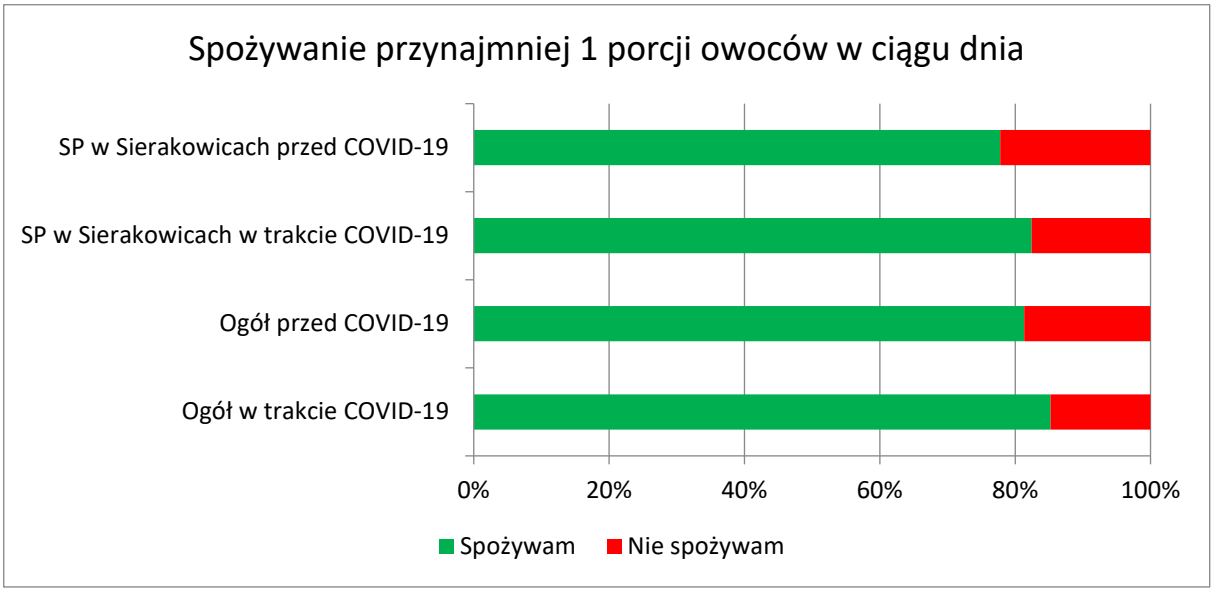
PRODUKT	Nie lubię	Ani nie lubię, ani lubię	Lubię	Nie jadłem(-am)
Wołowina	27	15	36	21
Kurczak	9	11	**80**	0
Szynka	17	12	68	3
Chude ryby	32	13	43	12
Tłuste ryby	44	14	19	23
Pieczywo	1	3	**93**	2
Owsianka	20	13	47	21
Ryż	7	13	76	4
Płatki śniadaniowe	14	14	67	5
Płatki pszenne	16	14	54	15
Ziemniaki	5	10	72	3
Frytki	11	14	74	1
Ser pleśniowy	36	4	14	46
Ser żółty	12	15	69	4
Serek wiejski	16	17	47	19
Jogurt	6	12	**81**	1
Pomarańcze	8	7	**80**	5
Winogrona	5	6	**85**	4
Jabłka	3	3	**93**	1
Brzoskwinie	9	10	75	6
Truskawki	6	3	**89**	3
Awokado	21	12	27	41
Szpinak	28	11	34	27
Marchew	17	11	79	4
Ogórki	4	8	**85**	3
Brokuły	20	9	62	8
Sałata	11	13	71	6
Papryka	18	12	62	8
Pomidory	13	7	73	7
Buraki	24	13	53	10
Brukselka	30	13	21	13
Herbatniki	1	14	**84**	1
Ciastka	6	12	79	3
Ciasto	6	13	**80**	1
Lody	1	4	**94**	0
Budyń	12	15	67	6
Czekolada	7	13	**80**	1
Chipsy	9	13	76	1
Żelki	11	18	70	1

Analiza ankiet wykazała, że produktami najbardziej preferowanymi przez uczniów są: drób, pieczywo, jogurt, ogórki, a także większość owoców, słodyczy, a w nieco mniejszym stopniu warzywa i produkty zbożowe.

ZACHOWANIA ŻYWIENIOWE UCZNIÓW PRZED PANDEMIĄ KORONAWIRUSA I W TRAKCIE PANDEMII

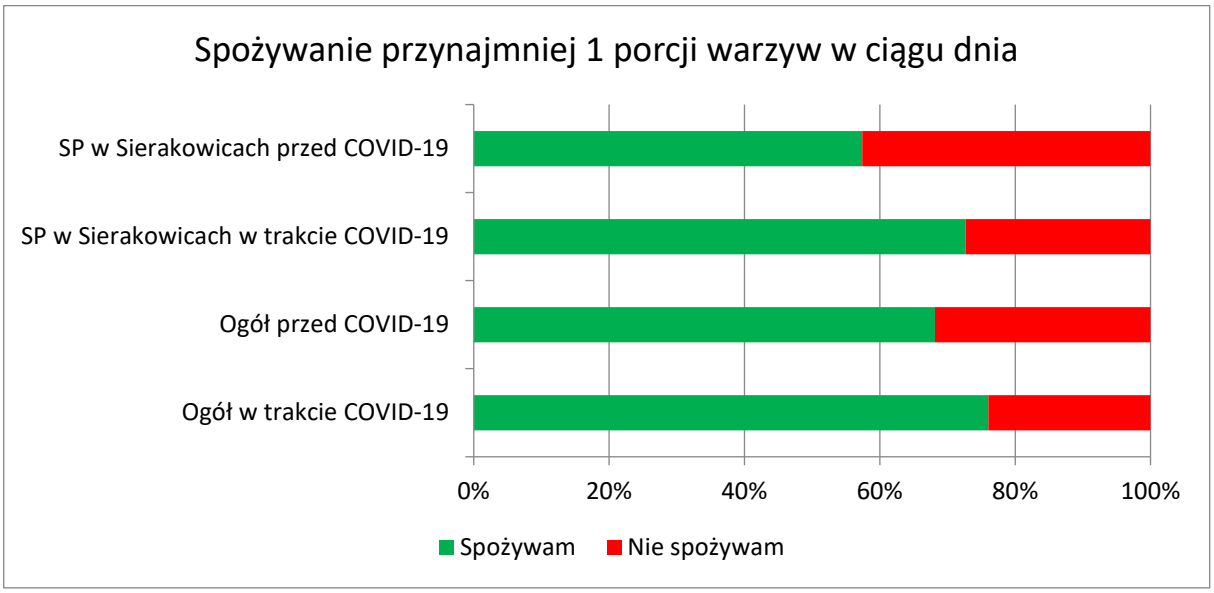


Ponad 60% uczniów szkoły podstawowej w Sierakowicach zadeklarowało, że przed pandemią nie unikało spożywania smażonych potraw, natomiast w trakcie pandemii odsetek ten był nieco mniejszy. Podobną zmianę odnotowano w przypadku ogółu ankietowanych.

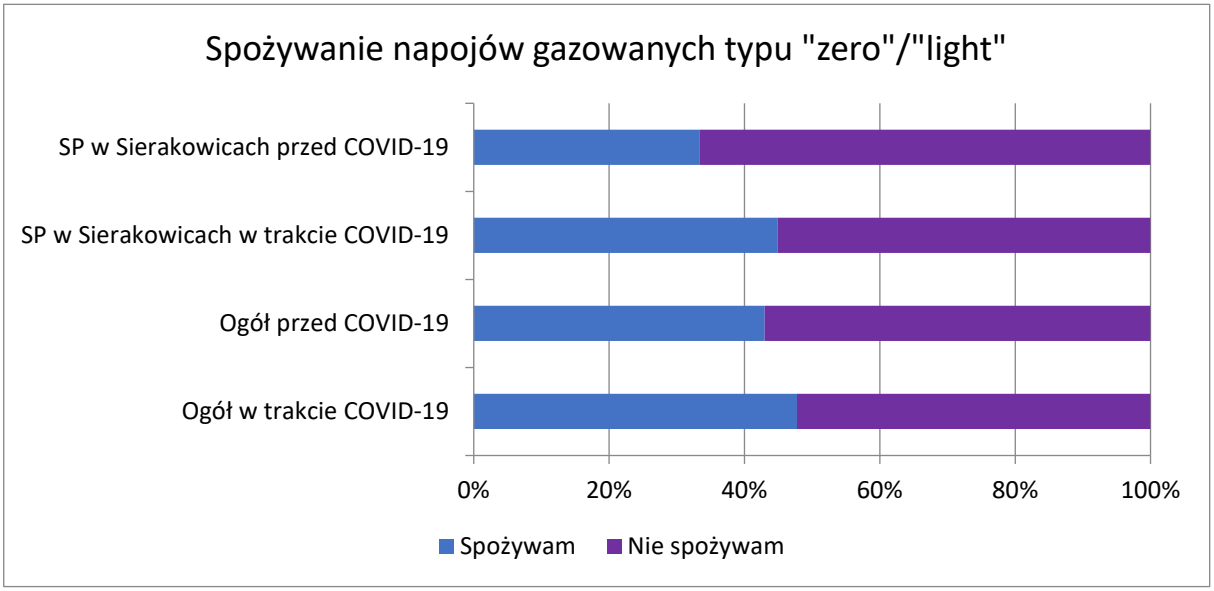


Około 80% uczniów szkoły podstawowej w Sierakowicach zadeklarowało, że przed pandemią spożywało przynajmniej jedną porcję owoców dziennie, natomiast w trakcie pandemii odsetek ten był nieco większy. Podobną zmianę odnotowano w przypadku ogółu ankietowanych.

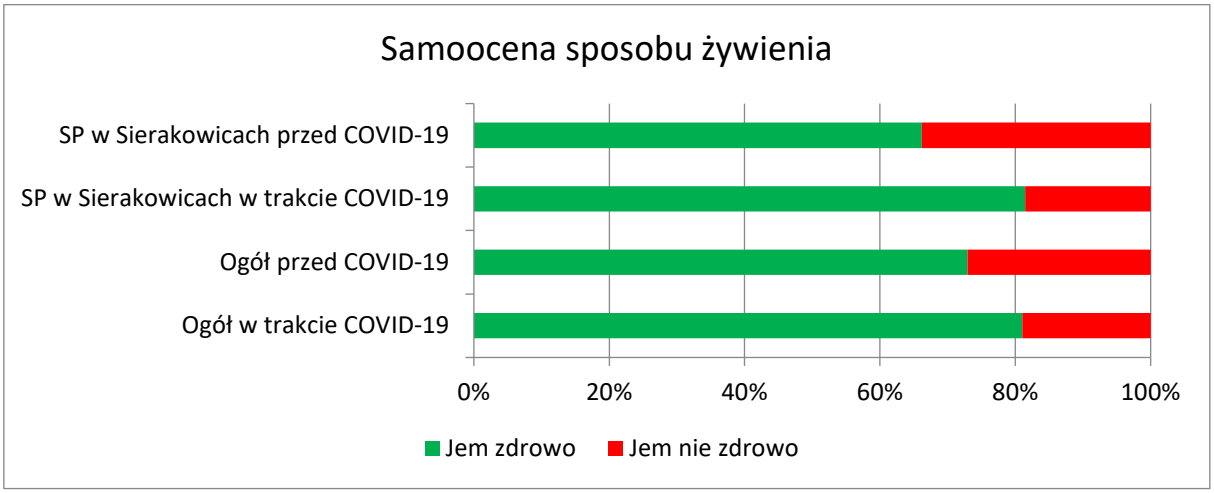
02-776 Warszawa, ul. Nowoursynowska 159 C, tel. (22) 59-371-86, e-mail: aleksandra_kolota@sggw.edu.pl



Ponad połowa uczniów szkoły podstawowej w Sierakowicach zadeklarowała, że przed pandemią spożywała przynajmniej jedną porcję warzyw dziennie, natomiast w trakcie pandemii odsetek ten zwiększył się. Podobną zmianę odnotowano w przypadku ogółu ankietowanych.

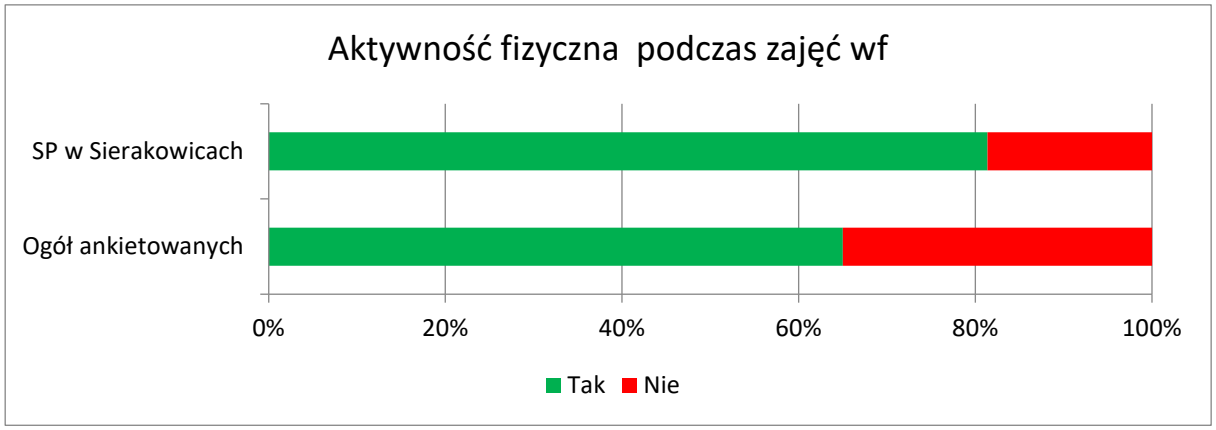


Ponad 60% uczniów szkoły podstawowej w Sierakowicach zadeklarowało, że przed pandemią nie spożywało napoje gazowane typu „zero”, natomiast w trakcie pandemii odsetek ten zmniejszył się. W przypadku ogółu ankietowanych prawie 60% uczniów zadeklarowało, że przed pandemią nie spożywało napoje gazowane typu „zero”, natomiast w trakcie pandemii odsetek ten nieco zmniejszył się.

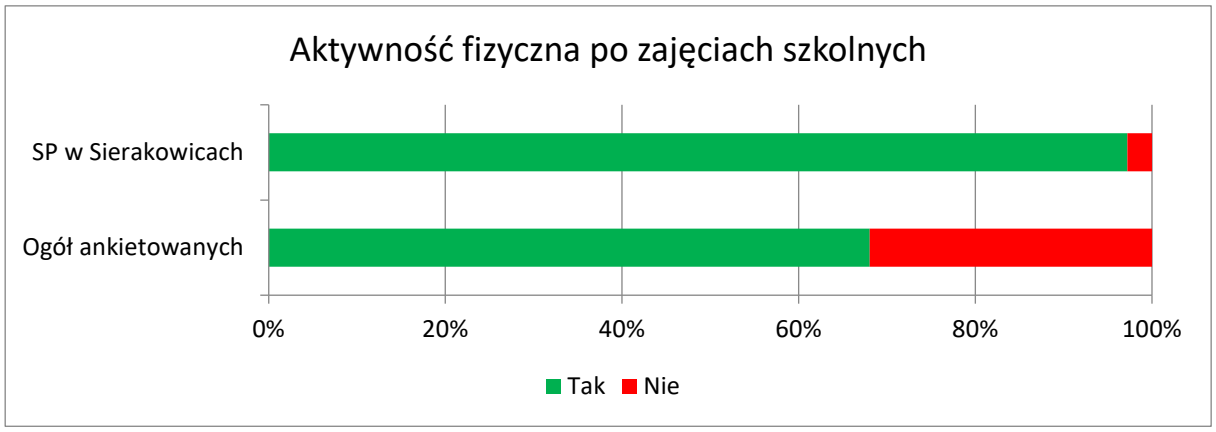


Ponad 60% uczniów szkoły podstawowej w Sierakowicach oceniło swój sposób żywienia przed pandemią jako prawidłowy, natomiast w trakcie pandemii odsetek ten zwiększył się. Podobną zmianę odnotowano w przypadku ogółu ankietowanych.

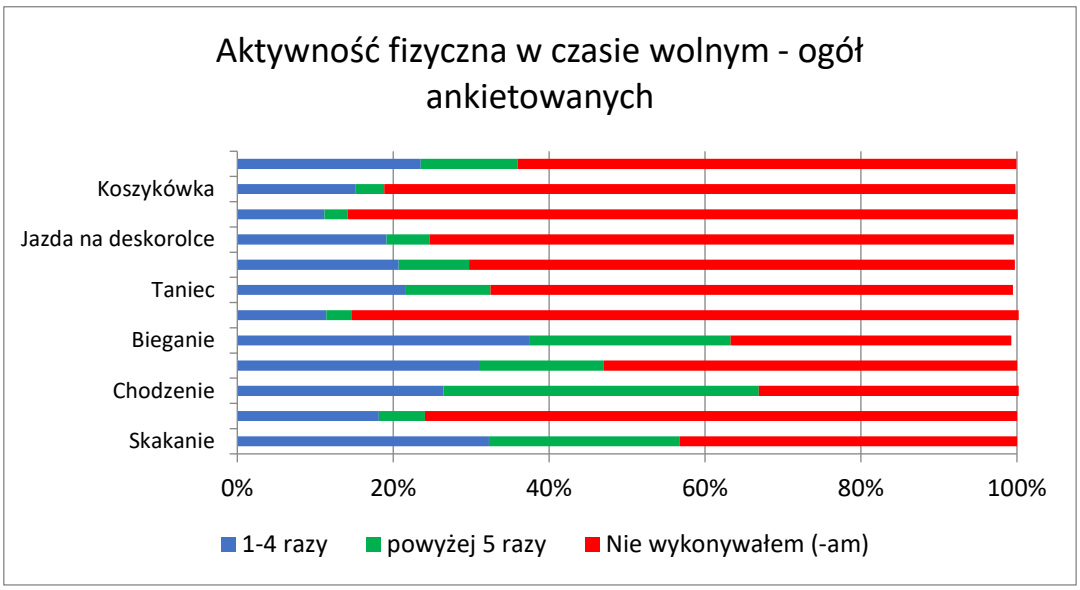
AKTYWNOŚĆ FIZYCZNA UCZNIÓW



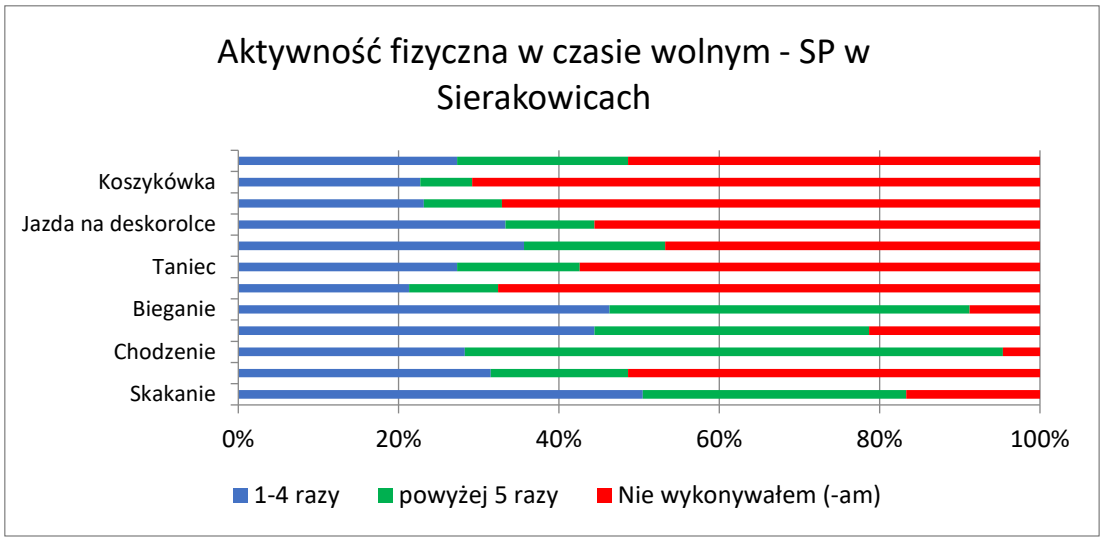
Ponad 80% uczniów szkoły podstawowej w Sierakowicach zadeklarowało uczestniczenie w zajęciach wychowania fizycznego, natomiast w przypadku ogółu ankietowanych odsetek ten wynosi około 70%.



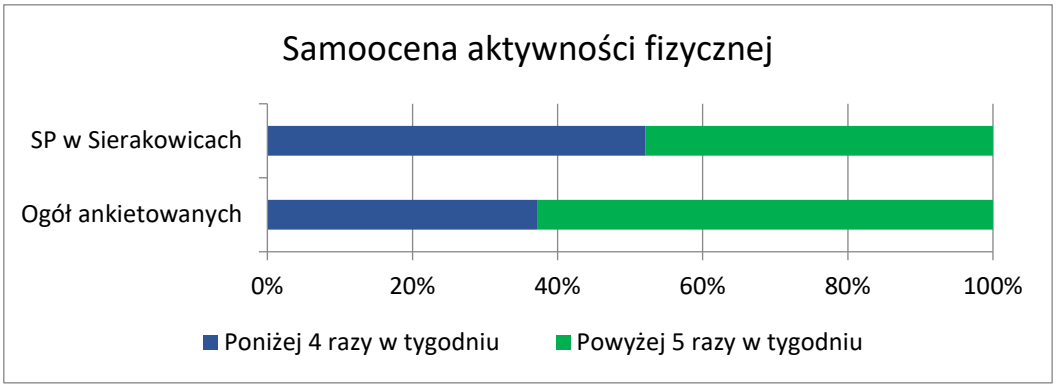
Prawie wszyscy uczniowie szkoły podstawowej w Sierakowicach zadeklarowali podejmowanie aktywności fizycznej po zajęciach szkolnych, natomiast w przypadku ogółu ankietowanych odsetek ten był nieco mniejszy.



Najczęściej wybieraną przez ogół ankietowanych uczniów formą aktywności w czasie wolnym jest: chodzenie, bieganie oraz skakanie.



Najczęściej podejmowaną przez uczniów szkoły formą aktywności w czasie wolnym jest: chodzenie oraz bieganie.



Ponad połowa zarówno ankietowanych uczniów szkoły, jak i ogółu ankietowanych zadeklarowała podejmowanie aktywności fizycznej częściej niż 5 razy w tygodniu.

PODSUMOWANIE

Na podstawie wyników przeprowadzonych badań ankietowych sformułowaliśmy kilka zaleceń dotyczących zmian w sposobie żywienia dla uczniów Państwa szkoły:

- Należy spożywać 5 posiłków w regularnych odstępach czasu i pamiętać o częstym piciu wody. Większość uczniów szkoły pije zbyt małe ilości wody, dlatego do zachęcamy do zwiększenia ilości wypijanej wody w ciągu dnia.
- Należy spożywać różnorodne warzywa i owoce - jak najczęściej i w jak największej ilości, pamiętając o odpowiednich proporcjach (3-4 porcje warzyw i 1-2 porcje owoców). Większość ankietowanych uczniów szkoły spożywa 1-2 porcje owoców i warzyw, dlatego zachęcamy do spożywania większej ilości, szczególnie warzyw.
- Słodkie napoje oraz słodycze powinny być wykluczone z diety lub spożywane sporadycznie, dlatego zachęcamy, aby zastępować je owocami, koktajlami owocowymi na bazie mleka oraz orzechami bez dodatków smakowych (garść orzechów dziennie). Większość ankietowanych uczniów szkoły zadeklarowała częste spożywanie słodyczy, co świadczy o nieprawidłowych nawykach żywieniowych. Większość respondentów deklaruje, że w trakcie pandemii nie spożywa napojów gazowanych, co świadczy o dobrych nawykach żywieniowych.
- Słone przekąski (np. krakersy, paluszki) i produkty typu fast food (np. pizza, hamburgery) powinny być wykluczone z diety lub spożywane sporadycznie. Większość ankietowanych uczniów zadeklarowała, że nie spożywa produktów tego typu lub spożywa je bardzo rzadko, co również świadczy o dobrych nawykach żywieniowych.
- Oglądanie telewizji powinno być ograniczone do 2 godzin dziennie, dlatego po zakończeniu lekcji zachęcamy do spacerów na świeżym powietrzu oraz ćwiczeń w domu. Ponad 70% uczniów zadeklarowało spożywanie posiłków przed telewizorem, co jest nieprawidłowym nawykiem, dlatego zachęcamy do spożywania posiłków w ciszy i spokoju, niezakłócanych dźwiękami z telewizora.
- Codzienna aktywność fizyczna powinna trwać co najmniej 60 minut. Większość uczniów zadeklarowała uczestniczenie w zajęciach wf-u oraz podejmowanie aktywności w czasie wolnym.

Dodatkowe zalecenia dotyczące żywienia – zachęcamy do:

- spożywania produktów zbożowych, zwłaszcza pełnoziarnistych, np.: pełnoziarnisty makaron i kasze, pełnoziarniste pieczywo (np. żytnie), płatki (np. owsiane);
- spożywania co najmniej 3–4 szklanek mleka dziennie, które można zastąpić jogurtem naturalnym, kefirem i częściowo, serem twarogowym lub żółtym;
- spożywania chudego mięso np. drobiu, a także ryb, jaj, nasion roślin strączkowych oraz stosowania tłuszczy roślinnych np. oleju rzepakowego, oliwy z oliwek;
- wysypiania się, aby mózg mógł wypocząć;
- regularnego sprawdzania wysokości i masy ciała.

Opracowanie raportu: dr inż. Aleksandra Kołota oraz zespół studentów

02-776 Warszawa, ul. Nowoursynowska 159 C, tel. (22) 59-371-86, e-mail: aleksandra_kolota@sggw.edu.pl